ROK IV

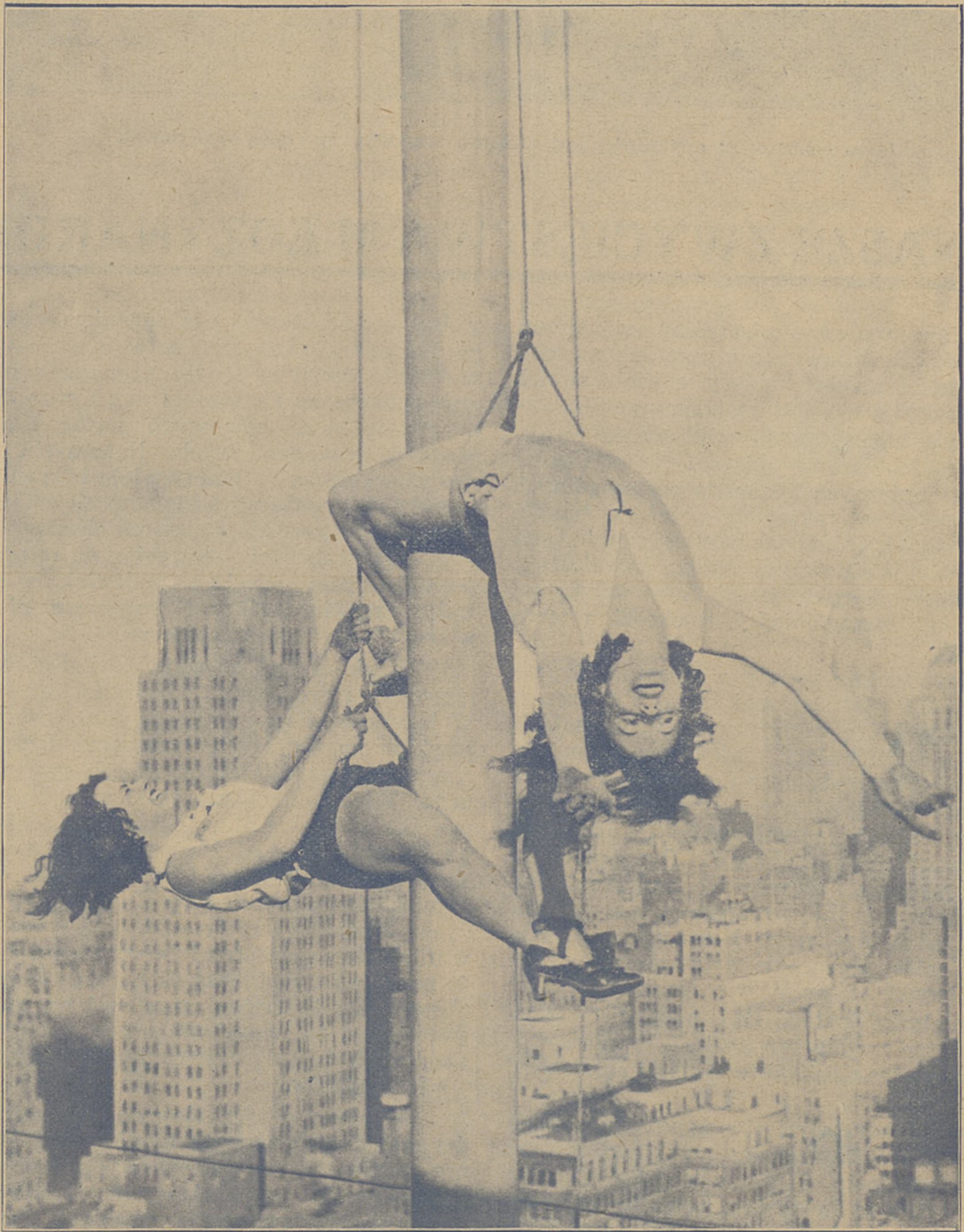
Nr. 13.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Amerykanki w akrobatycznych ćwiczeniach na maszcie

I zeszyt Lipcowy | 1930 rok

Cena egz. 50 groszy



Jazda na desce za motorówką jest ulubioną rozrywką sportową amerykanek

NOWE NASZE ZWYCIĘSTWA MIĘDZYNARODOWE

Parę numerów wstecz — pisałyśmy w jednym z artykułów wstępnych o poważnych szansach zwycięstwa, jakie posiada nasz sport kobiecy w wielu swoich dziedzinach, jeśli chodzi o walki międzynarodowe.

Twierdziłyśmy wtedy, że przewidywania swoje co do tych zwycięskich szans opieramy nietylko na umiejętnościach technicznych i talencie poszczególnych naszych zawodniczek, lecz także i to w mierze bardzo znacznej — na wielkich pokładach zdrowej ambicji, na zaciętości w walce i na pewnym uporze zwycięstwa, które to cechy silnie charakteryzują nasze atletki na boisku sportowem, szczególniej jeśli chodzi o teren międzynarodowy.

Te nasze spostrzeżenia zostały w ostatnich tygodniach poparte nowemi argumentami życia. Tym razem już nie Konopacka, którą uważamy za wzór ambicji sportowej, która zawsze walczy z nieporównanem sercem i wolą zwycięstwa, dała nam do rąk nowe atuty prawdy. Tym razem — jako argumenty wystąpiły nasze tennisistki w osobach Jędrzejowskiej i Vokmerówny oraz zespół polskich „koszykarek". Dwie pierwsze przyniosły nam wspaniałe zwycięstwo nad Austrjaczkami, wygrywając w tem międzynarodowem spotkaniu cztery walki na jedną przegraną. Nasza reprezentacja w koszykówce — niespodziewanie wysokocyfrowo zwyciężyła zespół Szwedek, bijąc je w stosunku 32:13.

Więc już nietylko lekkoatletki, narciarki i wioślarki odnoszą głośne zwycięstwa na terenie międzynarodowym. Idą za ich przykładem tennisistki i „graczki" w koszykówkę.

Te dwa nowe fakty zwycięstw napawają nas radością nietylko dlatego, że dowodzą szybkiego postępu w sportowem doskonaleniu się naszych pań i nietylko dlatego, że zwycięstwa te dadzą nam pomyślne echa zagraniczne i że każde zwycięstwo ma w sobie podźwięk radości. Cieszymy się niemi głównie i przedewszystkiem dlatego, że z tych właśnie zwycięstw chcemy sobie ukuć nowy oręż propagandy sportu wśród dziewcząt i kobiet polskich.

Bo w naszej pracy największą wagę przykładamy wciąż jeszcze, dopóki nie ogarniemy mas, do rozwoju sportu wszerz. Dla tego rozwoju chcemy wykorzystać wszystkie możliwe środki propagandowe. A zwycięstwa, odnoszone na terenie międzynarodowym, uważamy za jeden z najlepszych, najbardziej skutecznych środków propagandowych. Naturalnie, obok tego rodzaju zwycięstw — mamy wiele innych sposobów propagowania sportu wśród mas, docierania z hasłami wychowania fizycznego do szerokich sfer dziewcząt i kobiet. Ale argument — zwycięstwo międzynarodowe — posiada zgoła odrębny oddźwięk w społeczeństwie, wpływ wywiera silny i rozgrzesza niejako „zabawę w sport" — w oczach społeczeństwa.

Przykład jest zaraźliwy. Zaraźliwym jest także przykład zwycięstwa... Nietylko u nas. Wszędzie. W Niemczech np. popularna jest konkurencja biegów płaskich na dłuższych dystansach (800 mtr. i wyżej). Ale nie we wszystkich ośrodkach sportu lekkoatletycznego. Więc — przedewszystkiem w Magdeburgu, gdzie mieszka mistrzyni olimpijska biegu na 800 mtr., Radke, we Frankfurcie nad Menem, gdzie mieszka Dollinger, druga znakomitość na tym dystansie. U nas — dzięki olimpijskiemu zwycięstwu Konopackiej — wysoko stoi dysk. Możnaby w tym kierunku mnożyć przykłady w nieskończoność. Ale i te wystarczą dla stwierdzenia, że przykład zwycięstwa zachęca do pracy. Poprostu — okazuje się, że można zwyciężyć na terenie międzynarodowym i ta właśnie wiara w możliwość zwycięstwa dodaje ochoty i sił wytrwania do dalszych, systematycznych wysiłków.

Wiedząc o tem, cieszymy się ze zwycięstw międzynarodowych naszych tennisistek i koszykarek. Mamy nadzieję, że one to zachęcą do pracy zarówno kluby jak jednostki, powodując nowy napływ młodego elementu do stowarzyszeń sportowych i zmuszając kluby do pracy coraz intensywniejszej i coraz szerszej.

Zwróćmy raz jeszcze uwagę wszelkich organizacyj sportowych na konieczność zorganizowania racjonalnej pracy dla młodego narybku. Stwierdźmy raz jeszcze, że od tej pracy zależy nietylko pomyślny rozwój samych

klubów, nietylko przygotowanie sobie następczyń na miejsca dzisiejszych rekordzistek i mistrzyń — w przyszłości, i nietylko — poprawa wyników, ale że od tej pracy zależy rozwój sportu wszerz, wciągnięcie do organizacyj sportowych — szerokich mas młodzieży.

Niechże więc program pracy każdego klubu sportowego uwzględnia nietylko specjalizację sportową, nietylko pracę nad temi, które przynoszą lub w najbliższejszej przyszłości przynieść mogą klubowi dobre wyniki. Musi być zorganizowana praca w zakresie ogólnej kultury fizycznej dla wszystkich członkiń, klubu, dla tych, które jeszcze zawodniczkami być nie mogą, jak i dla tych także, które już niemi nie będą.

Bo w naszej codziennej pracy, w której wiele uwagi pochłania troska o wynik, zapominać nie wolno, że wprowadzamy sport przedewszystkiem jako czynnik zdrowia dla wszystkich, a nie — jako środek wychowywania gwiazd sportowych.

SZKOLNE KOŁA SPORTOWE

Wobec ogromnego rozmachu sportowego, jaki ogarnął dzisiaj całe Państwo; wobec tego, że dzisiaj już i na zapadłych wsiach odbywają się takie, czy inne zawody—dziwnem wydawałoby się, gdyby młodzież szkolna pozostała dla spraw sportu obojętną, gdyby nie interesowała się wynikami, nie zestawiała ich. nie porównywała. My sami, wychowawcy fizyczni, pchamy młodzież naszą w tym kierunku, wprowadzając różne elementy współzawodnictwa do naszych prac, i uważamy to za rzecz zupełnie naturalną, gdyż współzawodnictwo jest tym potężnym motorem, pomagającym w pracy wychowawcy fizycznemu, a pobudzającym zainteresowanie młodzieży.

Dla mnie więc zrozumiałem jest, że młodzież szkolna zwłaszcza tych szkół, które nie mają u siebie należycie rozwiniętego życia sportowego, ucieka do klubów sportowych, aby tam używać sportu w całem tego słowa znaczeniu, a zakaz Ministersta W. R. i O. P. należenia do klubów, kto wie, czy nie wzmógł jeszcze tej ucieczki w myśl przysłowia, że zakazany owoc lepiej smakuje. Faktem jest, że młodzież szkolna należy w dalszym ciągu do klubów sportowych, a dyrekcje szkół są bezsilne, gdyż władze klubowe osłaniają swych zawodników. I znowu dla mnie jest zrozumiałem, że młodzież szkolna, często wyrobieniem cielesnem stojąca wyżej od kolegów klubowych, nie może się wyrzec zmierzenia swych sił i wykazania swej wyższości. Wprawdzie okólnik Ministerstwa W. R. i O. P. zezwala w wyjątkowych wypadkach, za zgodą dyrekcji, na startowanie jednostek w zawodach, organizowanych przez związki sportowe, ale zezwolenie to jest bezcelowem, gdyż młodzież nie zrzeszona w klubie sportowym, a więc i w odpowiednim związku, nie ma prawa startować w tego rodzaju zawodach. I oto wyrodził się pewien normalny sposób oszukiwania: na interwencję dyrekcji klub pozornie skreśla zawodnika - ucznia ze swych list, ale prowadzi jego kartę zawodniczą nadal, opłaca za niego składki i w razie zawodów uczeń zgłasza się do dyrekcji z prośbą o zezwolenie startowania niby jako uczeń, a w rezultacie punkty jego liczą się na korzyć klubu.

W intencji Ministerstwa W. R. i O. P. było, aby zabraniając młodzieży szkolnej należenia do klubów sportowych, oddzielić ją od rozwydrzenia sportowego, uchronić od zepsucia, od spaczenia młodego charakteru. Ale niestety, jak się ułożyła rzeczywistość? Oto młodzież należy w dalszym ciągu do klubów i paczy swe charaktery przez oszukaństwa, a gdybyśmy nawet znaleźli drogi i sposoby kategorycznego wyciągnięcia młodzieży z klubów, to przecież młodzież ta natychmiast po otrzymaniu matury idzie do klubów, a nie wynosząc ze szkoły odpowiedniego przygotowania — łatwo ulega zepsuciu. Narzekamy dzisiaj wszyscy na rozwydrzenie sportowe, na brutalną walkę — a czyż mamy jakikolwiek wpływ na to, aby wprowadzić pewne uzdrowienie? A przecież wpływ ten mieć możemy, bo mając mocno zorganizowane koła sportowe szkolne, wychowując młodzież w innej, aniżeli klubowa, etyce sportowej, możemy się dochować zastępu innych, lepszych sportowców. Sądzę, że zorganizowanie i zrzeszenie szkolnych kół sportowych stworzyłoby potęgę, z którą poważnie liczyćby się musiały związki sportowe, bo według pobieżnych zresztą tylko obliczeń około 50% wszystkich mistrzostw znalazłoby się w kołach sportowych szkolnych.

Groźne „memento" rzucił prof. Piasecki na zjeździe przyrodników i lekarzy w Wilnie, powołując się na badania roentgenologiczne olimpijczyków. Czyż mamy nadal patrzeć spokojnie, jak wychowana przez nas racjonalnie młodzież marnuje się w klubach sportowych, eksploatujących nierozumnie wschodzące dopiero gwiazdy sportowe? Moim zdaniem, nie groźbą i zakazem walczyć należy z niezdrowemi kierunkami sportu, ale wtargnięciem ławą z innemi celami i innemi hasłami.

Dzisiejszy stan przedstawia się dość smutnie, jak zresztą wiemy o tem wszyscy. Ledwo wegetujące kółka sportowe, bez określonego jasno celu, plączą się jeszcze w szkołach dosłownie, jak piąte koło u wozu, bez należytego zrozumienia i zainteresowania. W myśl intencji Ministerstwa W. R. i O. P. miałyby te koła dostarczyć większej ilości ruchu młodzieży potrzebującej go, miałyby umożliwić dokształcanie się bardziej zaawansowanej młodzieży.

Jeden z najbardziej znających te prace wychowawców fizycznych określił cele kół sportowych jak następuje:

„Koło sportowe ma być placówką wychowawczą, zaopatrzoną w czynniki oddziaływania nazewnątrz w postaci informowania o jakości i skuteczności swej pracy". Cel dość niejasny, a jednak wskazujący na konieczność zawodów i popisów, bo tak przecież należy rozumieć „oddziaływanie nazewnątrz i informowanie o jakości i skuteczności swej pracy". I istotnie tak się stało. Tam, gdzie koła sportowe istnieją, są one kółkami dokształcającemi młodzież, przygotowującemi ją do zawodów i popisów. Ponieważ niema tam nawet samorządu, więc kieruje kołem nauczyciel, czyli poprostu jest to grupka lepiej wyćwiczonej młodzieży, pobierającej u nauczyciela dodatkowe „korepetycje".



Grupa zawodniczek „Rodziny Wojskowej" w siatkówce

Brak tam elementu walki, współzawodnictwa. Nauczyciel istotnie może dokładnie kontrolować jakość i ilość wysiłku swej młodzieży; ma nadto możność regulowania czasu, przeznaczonego na ćwiczenia, — oto plusy, ale rezultat pracy jest niewielki, bo minusy są przygniatające. Brak współzawodnictwa — nie dostarcza motoru, który wzmaga pracę zarówno nauczyciela, jak i uczniów. Przez niemożność startowania w zawodach — nie ma ćwiczący możności porównania swoich wyników. Niemożność wyrobienia sportowego, a więc nieprzygotowanie do zawodów w przyszłości, wskutek czego młodzieniec po opuszczeniu szkoły średniej wpada w wir życia sportowego i tonie w nim bezapelacyjnie. Różnorodność pracy, ze względu na niejednolite pojęcia, panujące wśród nauczycielstwa, a niemożność regulowania ich przy dzisiejszym stanie rzeczy. Zupełny brak zainteresowania tego rodzaju pracą zarówno u nauczyciela, jak i u młodzieży.

Po długiem zastanawianiu się nad stanem obecnym zarysowuje się przedemną nieco inny zręb organizacyjny szkolnych kół sportowych. Analogicznie do innych przedmiotów ogólnokształcących, jak matematyka, języki, bądź też artystycznych— śpiew, zdobnictwo widzimy przecież w każdej szkole pewien wykwit; są w każdej klasie uczniowie, którzy, czy to dzięki wrodzonym zdolnościom, czy też specjalnemu rozmiłowaniu w danej gałęzi — osiągają znacznie lepsze rezultaty od swych kolegów. Tego rodzaju wykwit widzimy bardzo chętnie, pozwalamy dobremu lingwiście na redagowanie pisemek szkolnych; matematykowi — na referaty, pogłębiające wiedzę jego i kolegów; śpiewakowi i muzykowi pozwalamy na publiczne występy; zdobnikowi pozwalamy na wystawianie jego prac. Mam wrażenie, że tego rodzaju wykwity, przerosty o klasę, są dość częste i w naszym dziale pracy i że zaopiekowanie się tego rodzaju młodzieżą również należy do obowiązków wychowawcy fizycznego. Otóż wyobrażam sobie, że organizacja szkolnych kół sportowych winna być oparta na tych właśnie jednostkach. Całość pracy przedstawiałbym sobie jak następuje.

Wybrane, właśnie te najlepsze jednostki, tworzą szkolne, lub też w miejscowości o większej ilości szkół międzyszkolne koła sportowe, oparte organizacyjnie o statut, czy też regulamin, ramy którego zatwierdziłoby dla wszystkich szkół Ministerstwo W. R. i O. P. Kierownictwo koła raz na zawsze musiałoby być zastrzeżone dla dyrekcji szkoły i wychowawcy fizycznego, przy współudziale starszej młodzieży. Koło mogłoby się dzielić na sekcje męskie i żeńskie, albo też możnaby organizować oddzielne koła męskie i żeńskie. W kole musiałyby istnieć wszystkie gałęzie sportów dobrze stojących w danej miejscowości i dlatego koniecznem byłoby dopuszczenie do pracy w kole specjalistów instruktorów tych sportów, których nie mogą prowadzić sami wychowawcy fizyczni. Niektóre sporty możnaby już w ramach regulaminu wykluczyć np. boks, ciężka atletyka. Dla innych sportów ograniczyć wiek i sprawność młodzieży. Szkolne i międzyszkolne koła sportowe na terenie jednego okręgu szkolnego tworzyłyby okręg kół sportowych szkolnych, w zarządzie którego udział fachowego wizytatora lub instruktora musiałby być zapewniony regulaminowo. Okręgi zrzeszają się i tworzą związek państwowy szkolnych kół sportowych na wzór centrali Akademickich Związków Sportowych. Związek jest członkiem Związku Związków sportowych i jako taki korzysta z wszystkich praw, przyznanych innym związkom sportowym. Wpływ Ministerstwa W. R. i O. P. na Związek Szkolnych kół sportowych musiałby być regulaminowo zastrzeżony, może w formie przewodnictwa z urzędu lub t. p. Związek Szkolnych Kół Sportowych współpracuje w ścisłem porozumieniu z Centr. A. Z. S-ów jako organizacją, która przejmuje jego dorobek, choć dobrzeby było pozwolić absolwentom szkół na dalsze należenie do swego szkolnego koła sportowego, aby wzmocnić przywiązanie do swych barw.

Oto szkic organizacyjny. A teraz cele i zadania Związku i kół przedstawiam sobie jak następuje: Celem związku musi być dostarczenie młodzieży szkolnej możności używania zdrowego fizycznie i moralnie życia sportowego i dlatego zadaniem jego musi być wpływ na odrodzenie moralne życia sportowego wogóle.

Cele poszczegónego koła będą się przedstawiały nieco odmiennie, bo choć i tutaj celem głównym będzie chęć dostarczenia młodzieży zdrowego życia sportowego, to jednak cel ten będzie rozbity na drobniejsze cząstki i niejako się zatraci. I tak przedewszystkiem będziemy mieli na celu utrzymanie młodzieży pod całkowitą kontrolą, dostarczając jej wszystkich zdrowych emocyj, jakich sport dzisiejszy może dostarczyć. Próbę taką miałem możność zrobić i przekonałem się, że w czasie istnienia uczniowskiego klubu sportowego w innych klubach młodzieży szkolnej nie było. Dalej, celem musi być także sportowe wychowanie młodzieży, aby sport traktowała ona tylko jako środek, a nie cel ostateczny; młodzież nasza winna tem promieniować nazewnątrz,—w szczególności umieć spokojnie przegrywać, aby z przegranej brać impuls do dalszego doskonalenia się. W tym celu do kół sportowych winna być dopuszczana młodzież tylko po zakwalifikowaniu jej przez lekarza szkolnego i bezwzględnie tylko ta młodzież, której wyniki nauki są conajmniej dobre. Uczniowie niedostateczni w nauce winni być bezwzględnie z kół sportowych usuwani, a to wychodząc z tego założenia, że praca w kole jest czemś więcej, aniżeli pracą konieczną dla zdrowia, bo ten cel mają lekcje obowiązkowe w. f. Nawet młodzież, należąca do kół sportowych, może być niedopuszczona do zawodów, jeżeli dyrekcja szkoły uzna te zawody bądź ze względu na program, bądź też organizację, za nieodpowiednie.

Jestem zdania, że skoro zakaz należenia do klubów sportowych młodzieży szkolnej nie dał odpowiednich rezultatów; dalej, ponieważ młodzież szkolna nawet idealnie wychowywana przecież po opuszczeniu szkoły wstępuje do klubów, gdzie ulega zepsuciu sportowemu, — wobec tego, należy wytworzyć potężną organizację sportową szkolną, któraby wychowała zastępy sportowców, zdolnych uzdrowić sport dzisiejszy. **Janos.**

Członkinie Związku Urzędniczych Stowarzyszeń Sportowych w Warszawie trenują na ósemce



PROF. DR. MED. TAUTON (LEIBESUEBUNGEN. Nr. 8).

NIE KŁADŹCIE SIĘ NAGO NA PRZYBRZEŻNYCH ŁĄKACH

Od kilku lat zjawiają się latem w poliklinikach różnych miejscowości pacjenci, pokryci na dużej przestrzeni ciała wysypką swędzącą, lub też palącą, która niekiedy robi wrażenie ciężkiego oparzenia. Wszyscy oni podają zgodnie, że kilka dni przedtem, po kąpieli rzecznej, leżeli nago na łące. Owe stopniowe coraz częściej trafiające się wypadki były dotychczas i dla lekarzy nowością, może dlatego, że łączenie kąpieli wodnej z kąpielą powietrzno - słoneczną, a co za tem idzie kładzenie się nago w trawie, rozpowszechniło się głównie w ostatnich czasach.

Te w krótkich odstępach czasu w różnych miejscowościach notowane identyczne objawy zmuszają do wniosku, iż — przy owem nieznanem dotąd podrażnieniu skórnem, nie chodzi o jakieś odosobnione wypadki, lecz że w najróżniejszych miejscowościach zdarza się zawsze to samo, gdy się ludzie nago na trawę kładą. Według dokładnych badań lekarzy chorób skórnych ani woda, ani słońce nie może być przyczyną zachorzeń, ani też żadne stworzenia np. kleszcze.

Zależnie od tego, jak kto leżał, umiejscowiona była wysypka, a więc u niektórych zajęte były plecy, u innych brzuch, lub zewnętrzna strona nóg, kolana, boki, łydki, ręce i t. d. U jednego z pacjentów, który miał silnie zaatakowany brzuch, ponieważ na nim leżał, wysypka urywała się na prostej poziomej linji, odpowiadającej granicy majteczek kąpielowych. Niektórzy pacjenci odczuwali już po godzinnem leżeniu na trawie przejściowe swędzenie lub palenie w tych miejscach, które następnie były zaatakowane przez chorobę. Wiele osób przypisywało to ukąszeniu mrówek. Dopiero po 24, a nawet aż po 36 i 48 godzinach — zaczynała się właściwa wysypka, o nieregularnie rozsypanych zaczerwienieniach, niekiedy zlewających się ze sobą, od wielkości łebka szpilki aż do rozmiarów dwu groszy, często biegnących pasmami, krzyżującemi się, z bardziej lub mniej gęstemi rozgałęzieniami. Przy obojętnem traktowaniu wysypki — bez specjalnego leczenia — przechodziła ona w kilka dni — do tygodnia, pozostawiając bronzowe zabarwienie, co do którego jeszcze niewiadomo, jak długo trwa.

Gdy zaczęto badać przyczyny tej nieznanej choroby, okazało się, że uległy jej nie wszystkie osoby, leżące po kąpieli na trawie w tej samej miejscowości, lecz tylko stosunkowo nieduży ich procent. Do zachorowania potrzebna jest zatem pewna nadwrażliwość, swojego rodzaju idjosynkrazja. Bądź co bądź, w głównej klinice Frankfurtu skonstatowano 40 wypadków w czasie jednego sezonu. W Wiedeńskiej klinice znane były tego rodzaju zachorzenia już od lat kilku, a szczególniej często trafiały się po kąpieli w podmiejskiej wsi.

Próby podrażnienia skóry roślinami, rosnącemi na podejrzanych łąkach pod Frankfurtem, nad Niddą, w Höchst (np. pasternak, lwi ząb i t. p.) wypadły negatywnie. Myślano również, że nie jeden gatunek rośliny, lecz wszystkie razem pomieszane — stanowią przyczynę, ta hypoteza jednak była energicznie zwalczana przez Siemensa z Monachjum. Podług niego powodem choroby są rośliny tak zwanych kwaśnych łąk. W pierwszej linji myślał o roślinach z długiemi wązkiemi liśćmi, jakie mają szczególniej różne sitowia. Dlatego też mówił nie o dermatis, spowodowanem roślinami łąkowemi, lecz specjalnie sitowiem. Wszyscy lekarze uważają zresztą trzcinę we wszystkich odmianach jej — za przyczynę tej choroby skórnej z powodu szorstkiej powierzchni liści, lub łodyg. Jest to tembardziej prawdopodobne, iż przy badaniach w Wiedniu wykazało się, że istnieje nadwrażliwość i na wpływy czysto fizyczne, bez względu na skład chemiczny rośliny. Pewien doktór, który sam badał podejrzaną łąkę przy kąpielisku i zebral 14 gatunków roślin dla odbywania prób, spotkał między swemi pacjentami jednego, reagującego specjalnie na krwawnik (Achillea millefolium), a nawet na ekstrakt spirytusowy z tejże rośliny, przyczem wysypka miała nawet rysunek, przypominający kształt liści krwawnika. Niemniej jednak kwestja nie zostaje wyjaśniona.

Jest więc pożądanem strzec się kladzenia nago na łąkach. Nikt zawczasu nie wie, czy nie jest obarczony wzmiankowaną wyżej nadwrażliwością.

tłum. **W. M. Rogowska.**

LEKKOATLETKI AUSTRJACKIE

Lekkoatletki austrjackie uczyniły w roku bieżącym ogromne postępy, jak o tem sądzić można z pierwszych tegorocznych wyników, podanych przez nas w ostatnich numerach „Startu".

Te doskonałe wyniki zwróciły oczy sportowego świata kobiecego na stosunki, panujące w lekkiej atletyce austrjackiej i sprzyjające tak pomyślnie tej gałęzi sportu kobiecego.

Sport ten rozwija się Austrji powoli, lecz stale. Pierwszy lekkoatletyczny klub kobiecy powstaje w Wiedniu (Wien A. V.) w 1917 roku. W trzy lata później rozgrywają Austrjaczki mecz z Niemkami i wygrywają go w klasyfikacji ogólnej. Jeszcze przed rokiem 1920 powstaje drugi kobiecy klub, Danubia w Wiedniu.

W 1922 roku rozgrywają Austrjaczki mecz międzynarodowy z Czeszkami w Pradze. Mecz ten przyniósł zwycięstwo Czeszkom dzięki wspaniałej formie dwuch sióstr Mejzlikowych.

Lata następne przynoszą pewne załamanie w lekkiej atletyce austrjackiej. W 1922 roku powstaje międzynarodowa federacja kobieca, do której Austrja należeć nie może (podobnie jak Niemcy — skutki traktatu wersalskiego). Dopiero w roku 1926 Austrja przyjęta zostaje do federacji kobiecej i w tym samym roku rozgrywa ponownie mecz z Czeszkami, w którym błysnął jeden z największych talentów lekkoatletycznych, biegaczka i miotaczka Perkaus.

W 1928 roku Austrja wygrywa mecz z reprezentacją Polski, w roku ubiegłym — spotkanie to wygrała nasza reprezentacja.

Austrja posiada szereg pierwszorzędnych lekkoatletek, do czołowej klasy których zaliczają się: Perkaus, Wagner, Singer, Kolbach, Nobl i Schurinek.

Lekkoatletki austrjackie posiadają własną kobiecą federację sportową, która rozwija ożywioną i racjonalną działalność organizacyjno-propagandową.

Na igrzyskach olimpijskich w Pradze we wrześniu r. b. lekkoatletki austrjackie stanowić będą jeden z lepszych zespołów, walczących o zwycięstwo.

TURYSTYKA



Z włóczęgi turystycznej po Polsce

TURYSTYKA

Wiele znaków zwiastuje, że najbliższe lata sportu polskiego płynąć będą pod znakiem turystyki. W pierwszych latach rozwoju naszego sportu skierowaliśmy cały wysiłek na budowę ram organizacyjnych, i rozwój sportu zawodniczego. Olbrzymi postęp lat dziesięciu, przyniósł równie wielkie przeobrażenia i w naszych pojęciach o sporcie. Wiele nadziei związanych z nową religją XX wieku prysło, wiele przesadnych wyobrażeń zawiodło, znaleźliśmy właściwe granice, w których sport się obraca. „Uniwersalny" lek na wszelkie choroby wieku, okazał się jednym z najskuteczniejszych czynników zmierzających ku odrodzeniu ludzkości, czynnikiem jednym z wielu, bynajmniej jednak nie jedynym.

Znacznym przeobrażeniom uległy pojęcia o sporcie. Do niedawna sport łączono koniecznie z pojęciem boiska, zawodów, rekordu. W pierwszych latach rzeczywiście wszyscy niemal sportowcy byli rekordzistami, gdyż sportem zajmowały się jednostki. Dziś, gdy sport podbił tysiące, obok elity rekordzistów, istnieje wielokrotnie liczniejsza grupa sportowców, uprawiających sport tylko dla własnego zadowolenia, z myślą jedynie o doskonaleniu, samego siebie, — sportowców, dla których istnieją jedynie — własne rekordy życiowe.

Zrozumiano, że treścią sportu jest powrót do natury, prostoty, swobody i szczerości. Zrozumiano, że boiska, stadjony, to namiastki zastępujące miastom wolne przestrzenie łąk, lasów i pól, a różne baseny to tylko „ersatze" stokroć piękniejszych terenów sportowych, jakiemi są nasze jeziora, rzeki, kanały.

Turystyka w latach powojennych zepchnięta na szary koniec znów przychodzi do głosu. Akcja harcerstwa, obozy, praca towarzystw krajoznawczych, rozwój automobilizmu, wreszcie na szeroką skalę zakreślony plan propagandy opracowany przez związki wioślarski, narciarski i będący w trakcie organizacji kajakowy, oto fragmenty wielkiej ofensywy podjętej w imię propagandy turystyki. Idea sobótek (week — endów), obozowania (campingu) oraz włóczęgowanie (tramping) zyskują pełne prawa obywatelstwa.

Pionierami ruchu są dawni sportowcy - zawodnicy. Old - boye, szukający ciągle nowych form sportu, dostępnych dla każdego bez względu na płeć, wiek i zawód.

Rok 1930, rok wystawy międzynarodowej turystyki i komunikacji w Poznaniu, będzie punktem zwrotnym dla turystyki.

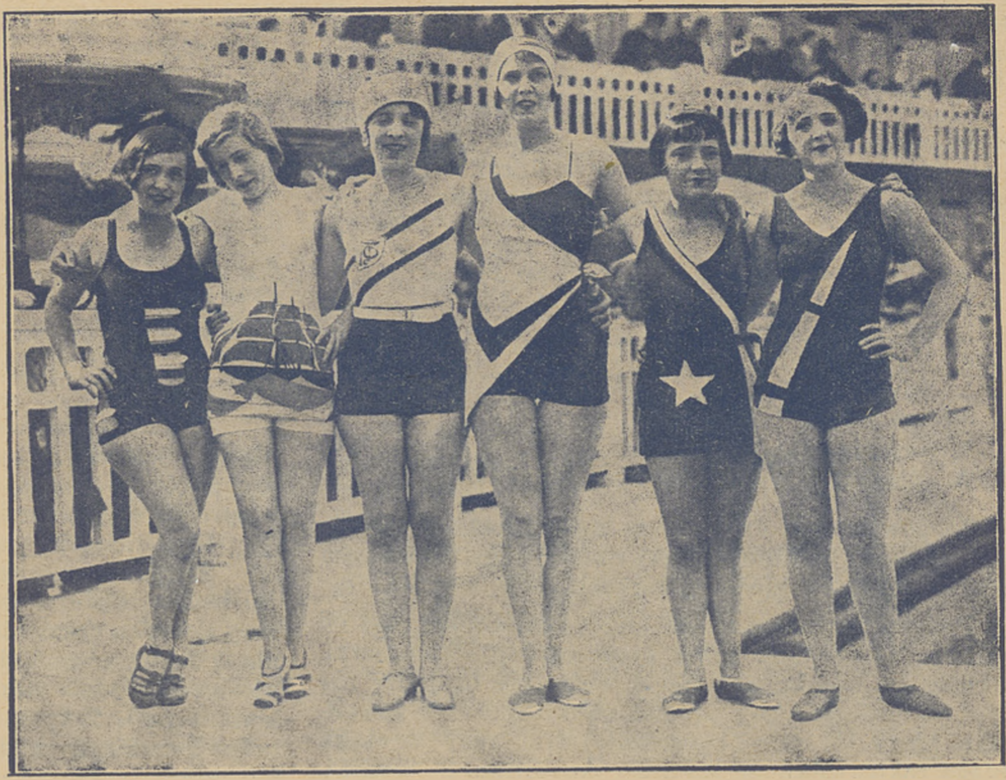
Przepiękne tereny turystyczne Polski — jej skarb bezcenny, dotąd dla ogółu nieznany, — ukaże się w całym blasku. Cudowne nasze góry „wild - westy" Gorganów, bezludne uroczyska Polesia, cuda pojezierza, nasze puszcze i przepiękne wody, potrafią zachwycić nie tylko nas samych, lecz i najwybredniejszych turystów zagranicznych.

Tonny.



Z wypraw turystycznych członków Akademickiego Związku Sportowego

METODYCZNA NAUKA POCZĄTKÓW PŁYWANIA



Zespół pływaczek amerykańskich prezentuje najmodniejsze kostjumy pływackie

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia ruchów nóg w wodzie. Po przerobieniu ruchów żabkowych nóg na lądzie, przystępujemy do ćwiczeń w wodzie.

Uczniowie trzymają się brzegu basenu, liny, lub też rąk pierwszego szeregu i ćwiczą skurcz, rozrzut i zwarcie. Instruktor zwraca uwagę na następujące błędy: zbyt szybkie i energiczne podkurczenie nóg, zła pozycja (wypięcie) zgięcie nóg tylko w kolanie; przy rozrzucie zamiast kopnięcia prostowanie w kolanie, zbyt mały kąt rozwarcia, wreszcie brak silnego zwarcia i pauzy. Wielce pomocną okazuje się deska pływająca. Uczeń leżąc ćwiczy ruchy nóg na desce, widzi jednocześnie efekt posunięcia. Ćwiczenie to kontynuować należy i po opanowaniu pływania przy treningu „żabki".

Następną serję ćwiczeń i to najważniejszą stanowią ćwiczenia koordynacji. Tu najpożyteczniej jest wziąć ucznia na „wędkę" i kolejno z każdym przerobić poszczególne tempa, zwracając uwagę na spokój w ruchach, głęboki równy oddech i pauzę.

W braku „wędki", lub urządzeń pozwalających na jej użycie, (np. na morzu) puszczamy uczniów pojedyńczo na korkach, korygując silnie każdy błąd, gdyż ten moment nauki najgłębsze zostawia ślady w sposobie pływania ucznia. Nabyte błędy, jeśli się zakorzenią, są bardzo trudne do usunięcia. Uczniowie ćwiczą pojedyńczo, do chwili zupełnego zgrania ruchów, poczem mogą ćwiczyć gromadnie.

Po opanowaniu „żabki" zwykłej uczymy uczniów „żabki krytej" czyli sportowej.

Przy 1 tempie rąk (pociągnięcie) uczeń bierze głęboki wdech, na tempo 2 zanurza twarz w wodę wydychając porcjami powietrze nosem i ustami jednocześnie. Oczy należy mieć w wodzie otwarte. O ile pilnie ćwiczyliśmy pierwsze lekcje, (obycie z wodą) opanowanie oddechu w żabce krytej przyjdzie z łatwością. Pływanie żabką najbardziej odpowiada pływakom silnie zbudowanym, obficie umięśnionym. Siły wkładać w płynięcie można i należy dużo w tempie 1 rąk i 4-tem nóg. Zwracać należy uwagę na płaskie ułożenie ciała na wodzie. Wyskakiwanie tułowia z wody, wskazuje na błędną pracę rąk i na złą pozycję. Płynąć należy spokojnie, posuwiście, unosząc lekko głowę przy oddechu, nie topiąc jej przy zanurzaniu.

Żabka jako najbardziej użyteczny sposób pływania powinna być trenowana obok Crawla, który doskonale uzupełnia. Na zawodach „żabką" pływane są najczęściej dystansy olimpijskie 200 mtr., poza tem 100 mtr. zwykłe i w sztafecie pozycyjnej 3x100, która wchodzi w skład programu mistrzostw okręgowych i Polski.

Tonny.

PRZEPISY LEKKOATLETYCZNE DLA PAŃ W NIEMCZECH

Organizacja sportu kobiecego w Niemczech odbiega nieco od znanych nam wzorów europejskich i stanowi swego rodzaju kompromis pomiędzy samodzielnym związkiem sportowym kobiet, istniejącym np. we Francji, Anglji i t. d., a referatami kobiecemi przy męskich związkach sportowych, jak to np. ma miejsce u nas.

Przy niemieckim związku lekkoatletycznym istnieje specjalny wydział kobiecy, złożony z 10 osób, posiadający kompletną samodzielność w zakresie organizacyjnym i technicznym spraw lekkoatletyki kobiecej. Identyczne wydziały istnieją w związkach okręgowych, wyposażone również w kompetencje zupełnej samodzielności. Ten system organizacyjny pociąga za sobą konieczność istnienia samodzielnych sekcyj kobiecych w klubach mieszanych, lub też — klubów kobiecych. Dodać należy, że owe władze lekkoatletyczne zarządzają nietylko lekkoatletyką, ale i piłką ręczną (handball), podobnie zresztą, jak to ma miejsce w niemieckim związku atletycznym w odniesieniu do mężczyzn.

Ogółem wydział kobiecy przy niemieckim związku

lekkoatletycznym liczy ponad 75 tysięcy stowarzyszonych pań, uprawiających bądź lekką atletykę, bądź piłkę ręczną, co stanowi cyfrę wcale poważną.

Wszystkie czynne zawodniczki w lekkiej atletyce, podzielone są w Niemczech na szereg klas. Zawody mogą się odbywać tylko pomiędzy zawodniczkami, należącemi do tej samej klasy. Klasy te są dla dziewcząt następujące:

1. Młodzież klasy A, od lat 16 do 18.
2. Młodzież klasy B, od lat 14 do 16.
3. Młodzież szkolna.
4. Nowicjuszki.
5. Zawodniczki klasy III.
6. Zawodniczki klasy II.
7. Zawodniczki klasy I.
8. „Oldboye" a właściwie — „oldgirls".

Za nowicjuszki uważane są zawodniczki, które nie brały udziału w żadnych zawodach, organizowanych w szerszych, niżeli klubowe, ramach.

Podział zawodniczek na klasy uzależniony jest od wyników, osiąganych przez poszczególne lekkoatletki. Do klasy III należą oczywiście wszystkie te, które nie są już młodzieżą. Aby przejść do klasy II — zawodniczka klasy III musi conajmniej trzy razy w ciągu jednego roku osiągnąć w danej konkurencji wyniki, przepisane jako minima dla klasy II. Do klasy I przejść może zawodniczka klasy II, o ile w ciągu jednego roku osiągnie conajmniej trzy razy wyniki przepisane w danej konkurencji jako minima dla klasy I.

Minima te, stanowiące niejako granicę demarkacyjną w wynikach pomiędzy poszczególnemi klasami są następujące:

Konkurencja	Minima dla klasy I	Minima dla klasy II
100 mtr.	13,4	16
200 mtr.	28	31
800 mtr.	2:40	3:00
80 mtr. z płotkami	15,5	18
skok wdal	4:90	4:40
skok wzwyż	1:35	1:20
rzut dyskiem	28	22
rzut oszczepem	30	20
pchnięcie kulą	10	8:50
rzut piłką	55	35

Udział kobiet w zawodach lekkoatletycznych ograniczony jest szeregiem przepisów. Jest to bodaj pierwszy krok w lekkiej atletyce światowej, jeśli chodzi o sprawę ograniczenia startów.

Ograniczenia te są następujące:

Żadna zawodniczka nie może w ciągu jednego roku brać udziału w większej liczbie zawodów, aniżeli 10 razy do roku (oczywiście, zawody klubowe wewnętrzne nie wchodzą w rachubę). W ciągu jednego dnia zawodniczka nie może startować więcej, aniżeli do czterech konkurencji. Z tych czterech konkurencji — mogą być tylko dwa biegi, z których tylko jeden dłuższy niż 200 mtr.

Udział w pięcioboju jest równoznaczny ze startem w dwuch biegach. Jeśli pięciobój odbywa się w ciągu dwuch dni, wówczas trzy lub dwie konkurencje, rozgrywane w ciągu jednego dnia, uważane są za równoznaczne z jednym startem do biegu.

O ROZWÓJ LEKKIEJ ATLETYKI WE FRANCJI

Wewnętrzne walki organizacyjne, które od dwuch lat nieustannie zakłócały spokój i pomyślny rozwój lekkiej atletyki francuskiej — nareszcie ustały. Po dwuch latach gwałtownego zwalczania słynnej Madame Milliat, która w roku 1928 straciła mandat przewodniczącej Francuskiej Sportowej Federacji Kobiecej, pozostając przewodniczącą federacji międzynarodowej, walne zebranie federacji francuskiej znowu powołało ją na swą przewodniczącą. Skończył się tym sposobem okres załamań i nieporozumień w kobiecym sporcie francuskim. Oczekiwać należy obecnie lat pomyślnego rozwoju.

Biorąc ponownie władzę w sporcie kobiecym w swoje ręce, pani Milliat udzieliła prasie wywiadu, w którym szeroko wypowiedziała się na temat wychowania fizycznego i sportu kobiet. Biorąc pod uwagę fakt, że jako przewodnicząca międzynarodowego związku sportowego kobiet Milliat jest osobą w dużej mierze decydującą o kierunku rozwoju sportu kobiecego w zakresie lekkiej atletyki i gier sportowych, opinja jej musi interesować cały kobiecy świat sportowy.

Zawsze byłam zdania, mówi p. Milliat, że wychowanie fizyczne jest niezbędne w sporcie kobiecym, a kontrola lekarska wprost nieodzowna. Dlatego też uważam za konieczne organizowanie wielkich propagandowych świąt wychowania fizycznego.

Jeśli chodzi o kontrolę lekarską w sporcie — całkowite jej zrealizowanie jest utrudnione brakiem lekarek sportowych. Lekarki niesportowe — popełniają zbyt wiele błędów wskutek nieznajomości rzeczy. Miejmy nadzieję, że stan rzeczy znacznie poprawi się z chwilą, kiedy lekarki rekrutować się będą z pośród dziewcząt sportujących, które dobrze poznały sport i wypróbowały jego działanie na sobie. Takie lekarki będą wiedziały np., że badanie zawodniczek bezpośrednio przed startem nie daje istotnego pojęcia o ich właściwościach fizjologicznych, gdyż emocja przedstartowa zakłóca i przyśpiesza niektóre funkcje organizmu.

Należy przyjąć za zasadę, że wszelka specjalizacja sportowa musi być poprzedzona racjonalną pracą ogólnokształcącą, wszechstronną kulturą ciała. Nie należy jednak zapominać o tem, że sama kultura fizyczna, bez dodatku sportu, dla młodych dziewcząt jest nudna, szybko zniechęca i nuży. Czynnik współzawodnictwa sportowego, możność porównywania swoich wyników i stwierdzania postępów — jest najznakomitszym środkiem zainteresowania i wytrwałej pracy. Trzeba więc stosować seans kultury fizycznej jako wstęp do właściwej pracy sportowej, traktując lekką atletykę czy gry sportowe jako rozrywkę po pracy.

Zawody nie są celem sportu, to prawda, ale stanowią nieodzowny element pracy, bez nich bowiem nie będzie postępu, nie będzie miary porównawczej, czynnika zachęty i doskonalenia się. Współzawodnictwo istnieje we wszystkich dziedzinach życia i stanowi wszędzie czynnik pozytywny, nie trzeba więc usuwać go z życia sportowego.

I dlatego, wprawdzie ostrożnie, pod kontrolą lekarską i przy dobrej pracy przygotowawczej, trzeba popierać czynnik współzawodnictwa w sporcie, zarówno na terenie klubowym, jak narodowym i międzynarodowym. Ten czynnik nie powinien stanowić głównej troski organizacji sportowych, ale trzeba i należy posługiwać się nim, aby przez emulację wytworzyć elitę sportową i z jej pomocą podciągać słabszych i mniej aktywnych, zachęcać szerokie masy do wejścia na boisko, pokazać piękno i urok walki sportowej, zwiększać ludzkie możliwości w zakresie sprawności fizycznej, która jest przecież kapitalnym współczynnikiem sprawności życiowej.

Ci, którzy potępiają sport dlatego, że zdaniem ich doprowadza on do przesady w zakresie usprawnienia i do wyników „nadludzkich", przeważnie nie zdają sobie zupełnie sprawy z dokonanych uprzednio prac przygotowawczych. Gdyby wiedzieli, jak powoli dokonywuje się postęp w sporcie i jak w miarę racjonalnej pracy wyniki „przychodzą same" — nie mówiliby o przesadzie sportowej.

O MISTRZOSTWA LEKKOATLETYCZNE POLSKI

Za dwa tygodnie, t. j. 26 i 27 b. m. w Bydgoszczy rozegrane zostaną IX-te doroczne zawody lekkoatletyczne o mistrzostwo Polski. Zawody te będą jednocześnie czwartym (t. j. przedostatnim) rokiem bojów o „Dianę", a zbliżający się termin Igrzysk kobiecych w Pradze i w związku z tem eliminacyjny charakter mistrzostw, uczyni z wyprawy bydgoskiej widowisko arcyciekawe.

Program zawodów podobny jest do zeszłorocznych z tą różnicą, że skreślone zostały rzuty oburącz.

W każdej konkurencji walka zapowiada się niezwykle ciekawie, a rozpatrując szanse poszczególnych zawodniczek na zasadzie wyników mistrzostw okręgowych i innych tegorocznych rezultatów, dojdziemy do przekonania, że wyrównanie klasy czołowych lekkoatletek jest tak widoczne, iż niesposób przewidzieć nazwiska przyszłych mistrzyń.

Biegi krótkie w wypadku startu Walasiewiczówny przyniosłyby jej naturalnie triumfy, choć ciężko zapracowane. W przeciwnym razie na czoło wysuwa się Hulanicka, gdyż tak Breuerówna, jak i Gędziorowska czy Kasprzakówna spadły w formie. Bieg 200 mtr. stanie się pewno domeną Orlowskiej po zaciętej walce ze Schabińską I czy Korytowską.

W biegu 800 mtr. znów chyba rozegrają walkę jedynie Ślązaczki — Kilosówna czy Orłowska, a trzecie miejsce przypadnie chyba Wieczorkiewiczównie.

Płotki dadzą nam piękną walkę Schabińskiej I z Freiwaldówną, a na dalszych miejscach uplasują się Lanżanka, Rakoczanka i Hulanicka.

W biegach rozstawnych spodziewać się należy zwycięstw Grażyny, choć w sztafecie 4 × 200 m. spore szanse posiadają zespoły AZS. Warszawa i Stadjon.

Skok wdal z miejsca prawie napewno wygra Hulanicka, ale drugie miejsce jest niepewne, co zaś do skoku wdal z rozbiegu, to, w razie nieobecności Walasiewiczówny, walczyć będą o pierwsze miejsce Hulanicka, Freiwaldówna i Sikorzanka.

W skoku wzwyż, na skutek słabej formy Krajewskiej, na czoło wysunęła się Manteuflówna, której zagrozić mogą Janowska, Schabińska I i Krajewska.

Rzut kulą będzie naturalnie domeną Lewinówny, która od roku ubiegłego znacznie się poprawiła. O drugie miejsce toczyć się będą boje pomiędzy Schabińską II, Jasną, Jasieńską i Nizarówną.

W dysku Konopacka powinna tradycyjnie zdobyć pierwsze miejsce, natomiast druga lokata przypadnie chyba Kobielskiej po zaciętej walce z Jasną.

Oszczep przedstawia się nieszczególnie i napewno przypadnie Lonce. Dalsze miejsca — to kwestja pojedynku między Lanżanką i Jasną.

Poniżej podajemy tabelkę porównawczą mistrzostw okręgowych.

Konkurencja	Warszawa	Poznań	Łódź	Lwów	Pomorze	Kraków	Śląsk	Wilno
Bieg 60 mtr	8 s. Hulanicka	8.3 Kasprzakówna	8.6 Janowska	8.8 Strojna	9.3 Baumgartówna	8.7 Babrajówna	8 2 Sikorzanka	8.6 Sirotówna
Bieg 100 mtr.	13 s. Hulanicka	13.4 Kasprzakówna	14.2 Janowska	14 Zosia	14.8 Sanówna	13 2 Freiwaldówna	13.3 Orłowska	
Bieg 200 mtr.	29.4 Turecka	28.7 Korytowska	29.8 Janowska	30.7 Wisła	33 Tykocinska	30 Szulakówna	27.6 Orłowska	
Bieg 800 mtr.	2:39 Wieczorkiewicz	2:44.1 Niewiadomska	3:13.2 Kaźniewska	3:06.8 Nuna	2:57.8 Białkowska	2·49.4 Babrajówna	2:46.2 Tylszner	
Bieg 80 m. płotki	13.6 Schabińska I	19.8 Lanżanka	14.8 Plucińska			13.7 Freiwaldówna	14.2 Rakoczanka	
4 × 100 m.	54.2 Grażyna	57.3 Warta	59.4 Sokół Pabj.	60.4 Sokół II		57 Makabi	55.6 Roździeń	
4 × 200 m.	1:56.6 AZS. Warsz.	2:01 AZS. Pozn.		2:08.4 Sokół II		2:03.2 Makabi	1:57.6 Stadjon	
Skok wdal	250 Hulanicka	225 Lanżanka	212 Janowska	207 Wisia		240 Freiwaldówna	224 Sznacówna	
Skok wdal	490 Hulanicką, 2 klm.	475 Kasprzakówna	462 Janowska	391 Nuna	458 Gdańcówna	456 Freiwaldówna	476 Sikorzanka	419 Lewinówna
Skok wzwyż	145 Manteuffel	132 Krajewska	135 Janowska	123 Krokowska	124 Żółkiewicz	129 Freiwaldówna	132 Bytomska	125 Orskówna
Rzut kulą	9.73 Schabińska II	9.98 Jasieńska		8.37 Nuna	8.70 Belesówna	7.73 Babrajówna	8.80 Lubkowicz	10.95 Lewinówna
Rzut dyskiem	31.42 Zajączkowska	30.92 Jasieńska		22.35 Nuna	27.18 Belesówna	23.82 Babrajówna	28.32 Rakoczanka	31.11 Lewinówna
Rzut oszczep.	28.85 Hulanicka	29.05 Lanżanka			28.71 Korzeniowska	21.68 Freiwaldówna	24.52 Solonówna	28.76 Lewinówna

MISTRZOSTWA NASZYCH SĄSIADÓW

Niedawno rozegrane zostały lekkoatletyczne mistrzostwa Austrji i Czechosłowacji. W związku z wyjazdem naszej drużyny na Igrzyska w Pradze, ciekawem będzie porównanie wyników.

W biegach krótkich czeszka Krausova miała na 100 m. — 12.6, a na 200 m. — 28, podczas gdy Schurinek przebiegł 100 m. —12.8, a Girk 200 m. — 26.9. 800 mtr. jest słabsze niż u polek, a mianowicie Dusilova (C) 2:40.2 i Degen (A) 2:37.8. Płotki też nieszczególne: Simkova (C) 14.3 i Puchberger (A) 13.7. W sztafetach Slavia praska miała na 4 × 100 m.—53.2, a 4 × 200 mtr.—1:55.3.

W skokach Hanslikova (C) osiągnęła wdal 481, a wzwyż 144, podczas gdy Wagner skoczyła 521, a Lebet 140.

Rzuty Czeszek także nie przekraczały naszego poziomu: kula — Vodickova 10.85, dysk — Blechova 32.70, oszczep — Peskova 30.87. U wiedenek Perkaus miała 11.95 (kula) i 36.81 (dysk), a w oszczepie Löwinger osiągnęła 29.50.



Senorita Alvarez,
najlepsza tennisistka europejska.

ANGIELKI — AMERYKANKI 4 : 3

Od szeregu lat rok rocznie najlepsze tennisistki Anglji i Stanów Zjednoczonych rozgrywają mecz o puhar Whigtmana. Zgodnie z regulaminem puharu zawsze dotąd do walki o puhar ten stawały tylko reprezentantki dwuch wymienionych krajów. Jest więc puhar Whigtmana rozgrywką dla pań, pomyślaną na wzór puharu Davisa, rok rocznie rozgrywanego przez panów, z tą jednak różnicą, że do tych ostatnich walk stawać mogą wszystkie kraje bez ograniczenia.

Ale w pierwszych latach istnienia puharu Davisa — nagroda ta rozgrywana była również tylko przez reprezentacje Anglji i Ameryki, a dopiero z biegiem lat udział w konkurencji tej rozszerzono i na inne kraje.

Podobny los czeka niewątpliwie i puhar Whigtmana. Życzyć by sobie należało, by jaknajprędzej do walk o nagrodę stawać mogły reprezentantki innych krajów. Dziś, kiedy w tennisie nie są rozgrywane ani mistrzostwa Europy, ani świata, kiedy w ostatnich igrzyskach olimpijskich również nie było turnieju tennisowego, wysuwa się pilna konieczność uczynienia z walk o puhar Whigtmana nieoficjalnych mistrzostw świata, w których mierzyć mogłyby swe siły najsilniejsze zespoły tennisowe wszystkich państw. One też byłyby rzeczywistym miernikiem sił i kryterjum klasy poszczególnych tennisistek. Dziś — z konieczności posługujemy się wynikami różnych pomniejszych międzynarodowych turniejów tennisowych, w których wszakże prawie nigdy nie spotykają się wszystkie najlepsze rakiety świata.

Obecnie walka doroczna o puhar Whigtmana, rozgrywana między Anglją a Stanami Zjednoczonemi, składa się z siedmiu poszczególnych gier, w tem — pięć gier pojedyńczych i dwuch podwójnych. Reprezentacja każdego z obu państw składać się musi przynajmniej z pięciu tennisistek. Warunek ten jest, oczywiście, bardzo uciążliwy, pociąga bowiem za sobą znaczne koszta podróży i t. p., co stać będzie poważnie na przeszkodzie w spopularyzowaniu puharu Whigtmana. W dodatku — niewiele chyba państw europejskich jest w stanie wystawić zespół dobrej klasy, złożony aż z 5 tennisistek, przeważnie bowiem kraje europejskie mają po jednej, a najwyżej po dwie tennisistki międzynarodowej klasy. Sprawa ta w puharze Davisa rozwiązana jest dużo lepiej: regulamin domaga się minimum dwuch tennisistów.

Tegoroczny mecz o puhar Whigtmana, wbrew oczekiwaniom, wygrały Angielki, aczkolwiek w zespole amerykańskim brała udział niezwyciężona mistrzyni świata, Helena Wills.

Wyniki poszczególnych gier były następujące: Helena Wills zwyciężyła miss Fry w dwuch setach 6:1, 6:1, oraz miss Wattson również w dwuch setach 7:5, 6:1. Sensację stanowił niezwykły opór miss Wattson, która zmusiła zwykle lekko wygrywającą królową rakiety do ciężkiej pracy. Trzecie zwycięstwo dla Stanów Zjednoczonych zdobyła miss Jacobs, bijąc miss Fry w dwuch setach 6:0, 6:3.

Angielki wygrały pozostałe dwie gry pojedyncze i obie gry podwójne, a mianowicie: miss Wattson zwyciężyła miss Jacobs w trzech setach 2:6, 6:2, 6:4, Mudford — Palfrey 6:0, 6:2. W grach podwójnych — angielki Harvey — Fry, amerykanki Palfrey — Gross 2:6, 6:2, 6:4, oraz angielki Goodfrey — Wattson amerykanki Wills — Jacobs 7:5, 1:6, 6:4.

Ostateczny wynik meczu 4:3 na korzyść Angielek.

OBÓZ TRENINGOWY

W dniu 1 sierpnia rozpoczyna się w C. I. W. F. na Bielanach lekkoatletyczny obóz treningowy.

WŁOCHY — BELGJA 48 : 41

Do pięknego Neapolu zaprosił Włoski Zw. lekkoatletyczny drużynę Belgji celem rozegrania meczu międzypaństwowego. Zawody zakończyły się zwycięstwem drużyny włoskiej, jednak wyniki nie stały na zbyt wysokim poziomie i we wszystkich konkurencjach były słabsze od polskich. Stąd wniosek, że w celach propagandowych wartoby pomyśleć o zorganizowaniu meczów Polska — Włochy lub Polska — Belgja. Byłoby to napewno znacznie lepsze, niż wysyłanie szeregu słabszych drużyn innych działów sportów na pewne porażki.

Oto wyniki techniczne meczu:
100 m. — 1) Braviu (W) 14, 2) Truyen (B);
200 m. — 1) Braviu (W) 29, 2) Seyers (B);
800 m. — 1) Vandervelde (B) 2:37, 2) Segers (B);
4 × 100 m. — 1) Włochy 53 s., 2) Belgja;
80 m. płotki—1) Bongiovanni (W) 14, 2) Petit (B);
w dal — 1) Truyen (B) 475, 2) Viveura (W);
wzwyż — 1) Steyers (B) 140, 2) Truyen (B);
kula — 1) Bertolini (W) 10.06, 2) Petit (B);
dysk — 1) Viveura (W) 33.15, 2) Bertolini (W);
oszczep — 1) Faccini (W) 30.62, 2) Bacchell (W).

39.01 W RZUCIE OSZCZEPEM

Nowy rekord światowy ustanowiła niemiecka lekkoatletka Kunze, rzucając oszczepem 39.01.

KURSY PŁYWANIA DLA NAUCZYCIELI

W Siemianowicach Śląskich, w krytej pływalni, został zorganizowany kurs pływacki dla nauczycielstwa szkół powszechnych „Ogniska". Zgłoszonych na kurs kandydatów i kandydatek podzielono na dwie grupy: żeńską i męską.

Ćwiczenia odbywają się dwa razy w tygodniu we wtorki i czwartki i prowadzone są pod kierunkiem sił instruktorskich Ośrodka.



Pod chmurami na szybowcu

PIERWSZE POLSKIE PILOTKI NA SZYBOWCACH

Lotnictwo szybowe cieszy się niezwykłą popularnością w Niemczech, gdzie w Rhoën jest założona wielka szkoła szybowcowa, oraz w Rositten, gdzie również istnieje podobna szkoła.

W Polsce kilka lat temu panowało wielkie zainteresowanie dla szybownictwa. Urządzono dwa konkursy szybowcowe w Białce na Podhalu i w Gdyni, ustanowiono rekord Polski ponad jedną minutę i gdy zobaczono, że szybownictwo odrazu nie daje nadzwyczajnych wyników, cały „interes" zawieszono na kołku. Jedynie Związek Awjatyczny Stud. Pol. Lw. nie przerwał rozpoczętej pracy. Wraz z powstałym przed dwoma laty miejscowym Aeroklubem Akademickim zorganizował pierwszą wyprawę szybowcową do terenów położonych koło Złoczowa. Tam, na szybowcu CWI konstrukcji abs. Pol. Lw. W. Czerwińskiego, pilot S. Grzeszczyk ustanowił nowy rekord Polski, wynoszący 4 min. 13 s. Dziś wynik ten wydaje się mizernym, lecz wówczas pobicie rekordu o trzy minuty, było wielką zachętą do dalszej pracy. Cały rok następny zostaje poświęcony budowie dwóch szybowców CWII i CWIII również konstrukcji W. Czerwińskiego. Na jesieni ubiegłego roku oba kluby organizują drugą wyprawę szybowców do nowo odkrytych terenów szybowcowych w Bezmihowej na Podkarpaciu. Na wyprawie tej **pilot Grzeszczyk** ustanawia **nowy rekord Polski** lotem trwającym **2 godz. 11 min. 5 sek.** Wyczynem tym została wyrównana przepaść, jaka dzieliła nas od innych krajów uprawiających szybownictwo. Zapewne że do 14 godz. 45 min. (rekord światowy) jest nam jeszcze daleko, lecz dawny rekord 4-minutowy, a dzisiejszy 2-godzinny — to przeskok nadzwyczajny.

W miesiącu kwietniu bieżącego roku zorganizowano III wyprawę szybowcową również do terenów w Bezmihowej. W wyprawie tej wzięły udział dwie pilotki lwowskie, Wanda Olszewska i Danuta Sikorzanka. Poza niemi przechodziło przeszkolenie na szybowcach kilkunastu pilotów wyszkolonych na aparatach motorowych. Z powodu niesprzyjających warunków atmosferycznych (słabe lub nieodpowiednie wiatry) nie zdołano pobić rekordu polskiego. W każdym razie wyszkolony dopiero w ub. roku pilot szybowcowy Matz dokonał lotu, trwającego 1 gdz. 26 min. 30 sek. Rekord Polski byłby padł napewno, lecz z powodu złych warunków atmosferycznych należało przerwać lot. Panie Olszewska i Sikorzanka, wyszkolone na aparatach motorowych w Aeroklubie lwowskim, przechodziły również przeszkolenie na szybowcach.

Obie pilotki te były pierwszemi w Polsce kobietami, które dokonały lotów na szybowcach. Pani Olszewska wykonała 6 lotów w następujących czasach: 27 s., 40 s., 22.8 s., 49 s., 50 s., 51 s. w tem dwa loty z dwoma wirażami. P. Sikorzanka wykonała 3 loty: 17.2 s., 45 s., 47 s., przyczem ostatni z dwoma wirażami. Obie te pilotki wedle norm dla niemieckich pilotów szybowcowych osiągnęły klasę B. (lot z dwoma wirażami: klasa A — lot ponad 30 s.).

O tem, czy nasze panie będą z czasem posiadać wysoką klasę lotów szybowcowych, trudno jest dziś mówić. Wyniki osiągnięte pozwalają sądzić, że na następnych wyprawach i po odbyciu większego treningu, będą osiągać dłuższe loty.

J. Radzimiński.

WALASIEWICZÓWNA PRZYBYWA DO KRAJU

Doskonała nasza zawodniczka, Walasiewiczówna, przybywa do Polski w końcu b. m. i weźmie udział w Igrzyskach w Pradze.



Wanda Olszewska ze Lwowa na szybowcu przed startem

NIE ŁAKOMSTWO, LECZ POTRZEBA ORGANIZMU

Pospolicie najbardziej tępione jest przez rodziców łakomstwo. Uznaje się je za kardynalną wadę i walczy się z nią bardzo ostro, nie zawsze jednak właściwemi, środkami.

Przedewszystkiem więc trzeba ustalić, co to jest łakomstwo i czy nie podciągamy pod tę nazwę czego innego, objawu zupełnie naturalnego, pragnienia, będącego wyrazem istotnych potrzeb organizmu.

Dziecko, dajmy na to, lubi słodycze. Jeśli jest to jakiś specjalny pociąg do miętówek, cytrynówek, raczków i t. p., to istotnie może być przypuszczenie, że to łakomstwo. Ale najczęściej chodzi o rzecz zgoła inną.

Dziecko rośnie, dziecko rusza się — rusza znacznie intensywniej niż dorosły, potrzebuje więc ciągle intensywnego odżywiania organizmu, zaopatrzenia go w... cukier.

Trzeba pamiętać, że wszystkie węglowodany dostają się do organizmu dopiero po przeistoczeniu w żołądku, drogą trawienia na cukier, który w stanie rozpuszczalnym idzie do krwi. Dziecko, nieprzyzwyczajone do rozpychania żołądka, chętniej przyjmuje pokarmy cukrowe. Organizm jego chce bowiem oszczędzać siły nawet na trawienie.

To też popęd do słodyczy wcale nie jest u dzieci objawem łakomstwa i nie powinien być zwalczany. Dziecko zawsze powinno mieć możność zjeść tyle cukru, ile chce. Dbać należy ze względów pedagogicznych o to, by dziecko nigdy napraszać się o cukier nie potrzebowało, a więc by słodycze, bodaj w postaci cukru lodowatego, były przy każdym posiłku, aby jedzenie słodyczy stało się rzeczą powszechną — nie czemś odświętnem i dlatego specjalnie upragnionem, — a ze względów zdrowotnych uważać należy, żeby postać w jakiej się cukier spożywa, nie była wątpliwa.

Wybór jest duży: konfitury, soki, marmelady, powidła, cukier czysty czy lodowaty, a potem już różne rodzaje ciastek, czekoladek, cukierków i t. d., których skład należy poznać i zorjentować się co do wartości. Tu generalizować sprawy nie można.

Zwłaszcza młodzież, oddająca się sportowi, winna systematycznie odżywiać się cukrem. Wszyscy wielcy sportsmeni i rekordziści zgodnie przyznają, że najwięcej siły ich podtrzymywały słodycze, które były prawdziwym białym węglem dla maszyny - organizmu.

NOWA PLACÓWKA SPORTOWA PAŃ NA TERENIE ZAGŁĘBIA DĄBROWSKIEGO

W Sosnowcu przy firmie „Babcosk - Zieleniewski" w jesieni ubiegłego roku zostało założone Koło Społeczno - Sportowe Pań. Pracę organizacyjną Koła prowadzi pani J. Radwan-Kurzelewska. Praca idzie dobrze dzięki wybitnej pomocy niestrudzonego działacza p. Zieleniewskiego, który dla celów ćwiczeń oddał jedną z sal Kasyna firmy, a w najbliższym czasie z inicjatywy tegoż jedna z sal zostanie przerobioną na salę gimnastyczną. Nadto firma pow. buduje plac sportowy do ćwiczeń.

Ćwiczenia z zakresu gimnastyki metodycznej i gier sportowych odbywają się dwa razy w tygodniu. Panie w liczbie 36, podzielono na dwie grupy: starszych i młodszych. Ćwiczenia prowadzi osobiście Komendant Ośrodka WF. Katowice.

STRZELECTWO U HARCEREK W PŁOCKU

Harcerstwo płockie, zarówno żeńskie jak i męskie, dużą wagę przywiązuje do strzelectwa. Harcerze płoccy uprawiają ten sport od lat przeszło trzech, harcerki — dopiero od roku ubiegłego.

Z pośród umiejących strzelać harcerek utworzyła Komenda Hufca Żeńskiego grupę treningową, a z pozostałemi — zaczęto racjonalną naukę, uzupełniając wyszkolonemi jednostkami grupę zaawansowanych.

Ostatnio przeprowadziła K-da Hufca duże wewnętrzne zawody, w których wzięły udział wyszkolone harcerki.

WYNIKI:

I. Odległość 10 mtr. tarcza 30 ctm. pole czarne 6 cm. Jedna serja — 10 strz. 1) Marja Stremerówna — 94 pkt. 2) Amelja Wiśniewska 94 pkt. 3) Jadwiga Malanowska 91 pkt.

II. Odległość 25 mtr. tarcza 30 cm. pole czarne 6 cm. Jedna serja — 10 strz. 1) Amelja Wiśniewska — 80 pkt. 2) Jadwiga Malanowska 79 pkt. 3) Halina Malanowska 79 pkt.

III. 1) Amelja Wiśniewska 80 pkt. 2) Jadwiga Latoszyńska 72 pkt. 3) Halina Malanowska 69 pkt.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— półrocznie 7 złotych.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.